

THỰC ĐƠN, ĐỊNH LƯỢNG VÀ CÁCH CHẾ BIẾN MIỀN BẮC MÙA XUÂN-HÈ

I. CÔNG THỨC NẤU

Ghi chú: Công thức này áp dụng cho 4 người trưởng thành.

- *Cơm: 2 nửa bát con/người*
- *Quả tươi: Sử dụng theo tư vấn từ khẩu phần gốc*

Thịt gà kho khoai môn – 410 Kcal

- Thịt gà má đùi không xương 160g
- Khoai môn 60g
- Gừng 4g
- Dầu ăn 12g
- Gia vị (hạt nêm, muối, đường, nước mắm, kẹo đắng) vừa đủ

Cách nấu

- **Bước 1: sơ chế**
 - + *Gừng cắt lát, đập dập*
 - + *Thịt gà cắt miếng vừa ăn, ướp gia vị và gừng, để 30 phút cho ngấm*
 - + *khoai môn bỏ tư hoặc bỏ làm sáu rồi cắt khối dày 2cm, chiên sơ cho cứng mặt, để ráo dầu.*
- **Bước 2: tiến hành nấu**
 - + *cho dầu vào đun nóng, cho thịt vào đảo đều cho săn lại, thêm nước nóng ngập thịt, kho lửa vừa*
 - + *khi nước cạn ¼ thì gạt thịt qua một bên rồi cho khoai vào đảo nhẹ, tiếp tục kho đến khi gà và khoai chín mềm, tắt bếp. vậy là món ngon đã hoàn thành*



củ đậu cà rốt xào trứng – 182 Kcal

- Trứng gà 40g
- Củ đậu 120g
- Cà rốt 24g
- Hành lá, rau mùi, hành khô, tỏi xay: vừa đủ
- Dầu ăn 8g
- Gia vị vừa đủ

Cách nấu

- **Bước 1: sơ chế**
 - + Củ đậu, cà rốt thái sợi nhỏ, chần qua nước sôi cho mềm, sau đó vớt ra để ráo
 - + trứng gà đập ra bát, cho hạt nêm vào hòa tan, cho hành lá, rau mùi thái nhỏ vào khuấy đều
 - + Hòa tan mì chính, hạt nêm với 30ml nước
- **Bước 2: tiến hành nấu**
 - + Phi thơm hành khô sau đó cho củ đậu cà rốt vào xào, nêm mì chính, hạt nêm vừa ăn, gạt củ đậu và cà rốt sang 1 bên
 - + Cho trứng vào đảo đến khi khô mặt thì trộn cà rốt và củ đậu với trứng, thêm hành lá, rau mùi thái nhỏ vào, tắt bếp. vậy là món ngon đã hoàn thành



canh cải xanh nấu ngao – 120 Kcal

- Thịt ngao 20g
- Cải xanh 144g
- Hành khô, gừng vừa đủ
- Dầu ăn 8g
- Nước 2 lít
- Gia vị vừa đủ

Cách nấu

- **Bước 1: sơ chế**
 - + Cải xanh cắt khúc 1cm, gừng cắt lát mỏng đập dập
 - + Ngao luộc vừa chín với 2 lít nước, gờ lấy thịt, phần nước để lắng lấy phần nước trong, cho thêm nước lạnh để đủ 2 lít nước nấu canh.
- **Bước 2: tiến hành nấu**
 - + Đun sôi nước ngao, phi thơm hành, cho thịt ngao vào xào thơm, đổ qua nồi nước canh
 - + Cho gừng, cải xanh và gia vị vào đảo đều, khi canh sôi lại nếm vừa ăn, tắt bếp. vậy là món canh ngon đã hoàn thành

